

## SEMAINE 4 – VOLET Pratique de l’attention et VOLET Philo

Bonjour à tous et toutes,

Cette semaine, je vous propose pour le **VOLET Pratique de l’attention**, une méditation produite par LES ARÈNES, une méditation guidée pour les enfants : Un cœur tranquille et sage.

Concernant le **VOLET Philo**, toujours avec la participation de David-Anthony Ouellet (Professeur de philosophie au CÉGEP de Rimouski et coach SEVE) je vous propose 5 nouvelles activités philo.

**ACTIVITÉ 1** : Les raisons

**ACTIVITÉ 2** : C'est quoi une bonne raison ?

**ACTIVITÉ 3** : Une bonne raison... Une mauvaise raison.... Pour....

**ACTIVITÉ 4**: Formule des questions intéressantes à discuter lors d'un prochain atelier philo

**ACTIVITÉ 5** : Dessine un animal de compagnie que tu aimerais avoir

### RAPPEL :

Ces activités philo nous permettent de poursuivre les discussions philosophiques que nous avons faites en classe. Elles ont pour objectif de développer des outils et des habiletés de la pensée. En développant ces outils et ces habiletés, nous apprenons à dialoguer en communauté. Cette semaine **l'outil de la pensée privilégié** est les « **Raisons** »

Le thème de cette semaine pour la capsule vidéo est « **Un animal de compagnie, c'est quoi ?** » Je vous encourage à me transmettre toutes les questions intéressantes que nous pourrions utiliser dans nos échanges lors de nos prochains ateliers philo. Et ce, autant les questions des enfants que celles des parents ☺! L'adresse courriel à utiliser est la suivante : [annephilo20@gmail.com](mailto:annephilo20@gmail.com)

Au grand plaisir de collaborer avec vous et de rester en contact avec les enfants ☺

Je vous souhaite une bonne semaine,

Anne

[annephilo20@gmail.com](mailto:annephilo20@gmail.com)

### VOLET PRATIQUES DE L’ATTENTION :

Méditer, c'est entraîner le muscle de son attention. On peut se servir de la respiration, mais aussi des bruits qui nous entourent, par exemple le bruit de la pluie. C'est à cet exercice que Susan Kaiser Greenland nous invite dans « La méditation de la pluie », extraite du CD qui accompagne son livre *Un cœur tranquille et sage* aux éditions les arènes. « La pleine conscience n'est pas un luxe, elle est au cœur de nos vies. Susan Greenland démontre brillamment comment cette pratique quotidienne est pour l'enfant un outil majeur d'épanouissement, pour toute sa vie. » Matthieu Ricard Illustrations : ©Marc Boutant

<https://www.youtube.com/watch?v=mJmtnjmaiCw>

Cette vidéo dure 6 :31 minutes. Observez bien la fin.... Il y a un petit rappel avec notre météo intérieure!

À souligner que dans la semaine 5, Manon nous reviendra avec la **Respiration de la framboise** ! À suivre ☺

## SEMAINE 4 – VOLET Pratique de l’attention et VOLET Philo

### ACTIVITÉ 1 : Les raisons

#### Consignes :

Complète les phrases en donnant tes raisons.

Aujourd’hui je veux aller jouer dehors avec mes amis parce que ...

---

---

Je m’ennuie de mon Papi et de ma Mamie parce que ...

---

---

Lorsque je vais à la plage, il y a toujours beaucoup de monde parce que ...

---

---

Je pense que mon ami est content parce que ....

---

---

Aujourd’hui il fait beau parce que....

---

---

**ACTIVITÉ 2 : Qu'est-ce qu'une bonne raison ?<sup>1</sup>**

**Consignes :**

1. Souligne en rouge la partie de la phrase qui est la raison.
2. Est-ce une bonne raison, une mauvaise raison ou je ne sais pas.

<b>Souligne en rouge la partie de la phrase qui est la raison.</b>	<b>Bonne raison</b>	<b>Mauvaise raison</b>	<b>Je ne sais pas</b>
1. Je donne un coup de pied à une fille parce qu'elle me fixe du regard.			
2. Je me promène à bicyclette parce que j'en ai envie.			
3. Je cueille des fleurs dans le jardin de mon voisin parce que je veux les donner à mon professeur.			
4. Je refuse d'aller à un anniversaire car je n'aime pas le garçon qui est fêté.			
5. J'enlève la tête de ma poupée car je veux voir ce qu'il y a à l'intérieur.			
6. Je pleure parce que je n'aime pas le cadeau que m'a donné ma Mamie.			
7. Je dessine sur les murs de ma chambre parce que je veux qu'elle soit belle.			
8. Je sors sous la pluie sans imperméable parce que je veux être mouillé(e).			
9. En route pour l'école, je marche sur une chenille parce que ça me tente.			

*L'important n'est pas d'avoir les bonnes réponses, mais d'essayer de répondre.*

<sup>1</sup> Manuel d'accompagnement pédagogique de l'Hôpital des poupées, chapitre 2, p.36

## SEMAINE 4 – VOLET Pratique de l'attention et VOLET Philo

### ACTIVITÉ 3 : Trouve une bonne raison et une mauvaise raison pour ....

#### Consignes :

1. Tu trouves une bonne raison pour ...
2. Tu trouves une mauvaise raison pour ...
3. Si tu ne connais pas de bonne ou de mauvaise raison, tu peux écrire « Je ne sais pas. »

Bonne raison ...	Mauvaise raison ...	Pour ...
		<b>Ne pas aller à l'école</b>
		<b>Rire</b>
		<b>Me cacher de mon petit frère</b>
		<b>Faire mes devoirs et mes leçons</b>
		<b>Me déguiser</b>

*L'important n'est pas d'avoir les bonnes réponses, mais d'essayer de répondre.*

## SEMAINE 4 – VOLET Pratique de l’attention et VOLET Philo

### ACTIVITÉ 4 : Formule des questions intéressantes à discuter lors d’un prochain atelier philo.

Vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=7IesYEzM9gQ> Un animal de compagnie, c'est quoi ?

#### Consignes :

1. Regarde attentivement cette vidéo. Tu peux même l’écouter plusieurs fois ! ☺
2. Fais-moi parvenir par courriel les questions intéressantes que tu aimerais proposer dans les ateliers philo qui porteront sur les animaux de compagnies. Tes parents aussi peuvent me transmettre leurs questions! Voici mon adresse courriel : [annephilo20@gmail.com](mailto:annephilo20@gmail.com)

*Toutes les questions que je recevrai seront mises dans une banque que j’utiliserai pour nos futures discussions dans les ateliers philo. Elles seront donc très utiles pour le groupe!*

### ACTIVITÉ 5 : Dessine un animal de compagnie que tu aimerais avoir.

#### Consignes :

1. À garder précieusement !

*Je te souhaite une très bonne semaine ! À la semaine prochaine !*

Anne